

Educación física, actividad física y deporte: principales diferencias



Educación física

Es la disciplina que se concreta como asignatura en la estructura curricular del sistema educativo, apoyándose de otras ciencias y utilizando la diversidad de actividades físicas para educar sobre el conocimiento del organismo y su funcionamiento en las diversas actividades de la vida. Asimismo, enseña a ejercitarse para el desarrollo de las propiedades y habilidades físicas que benefician la salud preventiva y el accionar físico-funcional del ser humano, brindando herramientas para potenciar la comunicación mediante la expresión corporal y estimulando las propiedades neuromotoras para facilitar el aprendizaje, en general, y la relación con el medio natural y social.

Principales contenidos

La educación física presenta los siguientes ejes temáticos:

Habilidades perceptivo-motoras:
desarrollo de habilidades sensorio-perceptivas para entender el cuerpo en relación con el tiempo y el espacio. Valoración del potencial biológico, psicológico y social.

Movimiento y salud:
conciencia del cuerpo y sus capacidades para prevenir, proteger y eficientizar su funcionamiento. Aspectos morfológicos-funcionales, hábitos higiénicos y gestión energética.

Aptitud física:
comprender y aplicar principios anatómicos y fisiológicos para el desarrollo de habilidades físicas. Funcionamiento óptimo del organismo, procesos energéticos y metabólicos.

Habilidades deportivas:
fundamentar y practicar deportes como herramientas de aprendizaje para el desarrollo físico. Enseñanza y práctica de deportes adaptados a las capacidades y el entorno de los centros educativos.

Actividad física



Toda acción corporal que genera un gasto calórico por encima del metabolismo basal. Incluye una amplia gama de movimientos que van desde las tareas cotidianas, como caminar, subir escaleras y realizar labores domésticas o de jardinería, hasta actividades más estructuradas y planificadas, como el ejercicio físico en un gimnasio, correr, nadar y bailar, entre otras.

La actividad física se caracteriza por su versatilidad y accesibilidad, pudiendo ser adaptada a las capacidades y preferencias de cada individuo, independientemente de su edad o condición física.



Deporte

Es una actividad o un ejercicio físico reglamentado, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física de quien lo practica; además, tiene propiedades que lo diferencian del juego.

• División del deporte

Podemos encontrar cuatro divisiones del deporte: **deporte escolar**, **deporte de mantenimiento o recreativo**, **deporte competitivo** y **deporte de espectáculo**.

En conclusión, mientras que la actividad física abarca un amplio espectro de movimientos corporales con fines de salud y bienestar, la educación física es un proceso educativo que utiliza las actividades físicas para promover el desarrollo integral de los individuos. En cambio, el deporte se centra en la práctica organizada, y a menudo competitiva, de actividades físicas específicas; así, el deporte escolar desempeña un papel fundamental al servir como puente entre la educación física y el deporte competitivo, adaptándose a los objetivos educativos y de formación integral del alumnado.